

МЕНЮ

на 12 января 2026

Наименование блюда	Сад					Ясли				
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен. (ккал)
<u>Завтрак:</u>										
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	8,55	7,23	41,18	284	120	6,84	5,78	32,94	227
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	150	0,9	2,29	9,75	37
Хлеб пшеничный	30	1,71	0,27	14,58	69,87	30	1,71	0,27	14,58	69,87
Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,5	4	0,00	3,28	0,04	30
<u>Обед:</u>										
Щи из свежей капусты с картофелем	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113	150/15/8	4,58	4,57	5,89	105
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139	60	8,43	6,87	6,14	119
Макароны отварные	150	5,85	6,15	35,26	211	120	4,68	4,92	28,2	166
Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	115	150	0,78	0	20,22	96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	30	1,98	0,36	10,26	52,2
<u>Полдник:</u>										
Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	150	0,9	2,29	9,75	37
Хлеб пшеничный	30	1,71	0,27	14,58	69,87	30	1,71	0,27	14,58	69,87
Сыр	15	3,48	4,43	0	64	10	2,32	2,95	0	36,4